

Зміст

<i>Передмова</i>	Джоко Віллінка	9
<i>Вступ</i>		13
<i>Принцип 1</i>	Цей собака не полює	19
	Досить картатися і питати «Чому?»	
<i>Принцип 2</i>	Розберіть рюкзак	33
	Обмірнуйте те, що сталося, для особистого зростання	
<i>Принцип 3</i>	Вкажіть на когось пальцем, і три пальці вкажуть на вас	51
	Не звинувачуйте інших і співчуйте собі	
<i>Принцип 4</i>	Пограйте пальцями рук, пограйте пальцями ніг — і вилазьте з ліжка	69
	Ставте малі, досяжні цілі для руху вперед	
<i>Принцип 5</i>	Тримайте себе в рамках	81
	Керуйте своїми емоціями і контролюйте своє ставлення	
<i>Принцип 6</i>	Зробіть невелику перерву	97
	Знайдіть час для вдячності за те, що маєте	
<i>Принцип 7</i>	Знайдіть собі бойового товариша	109
	Не применшуйте силу системи підтримки	
<i>Принцип 8</i>	Ніколи не здавайтеся, ніколи не зупиняйтеся, ніколи	121
	Перевершуйте свої попередні досягнення	

<i>Принцип 9</i>	Плавайте з акулами, водіть коней Зробіть страх своїм другом	133
<i>Принцип 10</i>	Нова нормальність Ваша вразливість — ваша сила	147
<i>Принцип 11</i>	Служіть людям Знайдіть свій голос, розвивайте сильні сторони й живіть змістовно	157
<i>Принцип 12</i>	Зробіть це щоденною практикою Запитайте себе «Що заважає мені перекалібруватися?»	167
<i>Епілог</i>	Перекаліброване життя	177
<i>Подяки</i>		179
<i>Про автора</i>		181
<i>Примітки</i>		183

Передмова

Усі ми стикаємося з викликами. Усі зазнаємо невдач. Усі страждаємо.

Під ударами долі деякі люди ламаються. Вони здаються. Дозволяють складним обставинам і життєвим бурям впливати на їхні думки, диктувати їхній емоційний стан, визначати їхній подальший шлях.

І тоді вони займають негативну поразницьку позицію. Складають руки.

Вони згортаються в клубок і чекають, поки спливе час.

Вони зупиняються.

Проте є й інші люди, які реагують діаметрально протилежним чином, — ті, хто, попри неймовірні виклики, адаптуються й долають їх.

З усіх, кого я зустрічав у своєму житті, саме Тревіс Міллз зіткнувся з найбільш руйнівними, серйозними та жорстокими викликами з усіх можливих — і з цими суворими викликами він продовжує боротися щодня без упину.

І попри це, я не зустрічав людини з кращим ставленням до життя. Його емоційний стан завжди позитивний. Його гумор завжди влучний. Його спосіб мислення — це чиста сила волі.

Незважаючи на найжахливіші рани, які лише можна собі уявити, він сам обирає свою долю й не зупиняється у своєму прагненні жити.

Тревіс Міллз — один із моїх друзів, один із моїх героїв і найбільш надихаюча людина, яку я лише зустрів.

Тревіс отримав травми, які важко навіть уявити. Коли він служив в армії США в Афганістані, саморобний вибуховий пристрій, достатньо потужний, щоб знищити автомобіль, відірвав йому руки й ноги, перетворивши на людину з четверною ампутацією. У той момент шоку й відчаю, коли більшість людей думали б про себе, Тревіс найперше попросив медиків, які прийшли йому на допомогу, подбати про його бойових побратимів. Він уже зготувався померти. Та попри все — і завдяки майстерності та рішучості тих медиків — він вижив.

Проте його битва була далекою від завершення. Насправді то був лише початок. Повернувшись до Америки, він розпочав майже неможливий шлях відновлення та перекалібрування. Незліченні операції. Нестерпний біль. Галюцинації. Боротьба за життя.

А потім довелося вчитися жити заново. Вчитися користуватися протезами. Вчитися ходити, їсти й робити такі, здавалося б, звичайні речі, як одягатися й чистити зуби. Йому також довелося відновлювати свою ідентичність, оскільки він більше не міг служити в армії, яку дуже любив. І найголовніше, він мав переосмислити, як бути чоловіком і батьком, на якого заслуговує його сім'я.

То був нелегкий шлях. Я не можу уявити нічого подібного, що було б важче подолати людині.

Але Тревісу все вдалося. Він досяг успіху в усіх аспектах життя. Він письменник, власник бізнесу, засновник потужної благодійної організації, оратор і вірний сім'янин. Він дарує радість і світло кожному, з ким зустрічається.

Без сумніву, Тревіс Міллз перетворив трагедію на триумф, із жертви став переможцем. У грі в життя Тревіс Міллз — беззаперечний чемпіон.

На наше щастя, Тревіс також щедра людина і прагне поділитися особистим досвідом. Це засвоєні ним уроки й правила, якими він керувався, щоб здолати біль, витримати удари й жити життям, сповненим значущих досягнень.

«Повернутися у стрій» — це посібник з подолання життєвих викликів. Зі зворушливими прикладами та своїм фірмовим гумором Тревіс розповідає, як пережити поразки, знаходити вихід із травматичних ситуацій і долати перешкоди на нашому шляху.

Він дає практичні поради — що і як думати про всілякі нещастя. І в який спосіб обговорювати проблеми, щоб не дати їм контролю над нами. Він пояснює критично важливу різницю між самозвинуваченням і відповідальністю. Він вчить контролювати власні емоції та ставлення до ситуації, надає алгоритм дій для подолання страхів, а також розповідає про користь щоденної вдячності.

У цій книжці також знайшли відображення лідерські якості Тревіса. Він розуміє, що читачу потрібні конкретні настанови. Ось чому в кожному розділі ви знайдете дієві тактики, використання яких допоможе рухатися вперед. Він розповідає, що саме потрібно робити в ті моменти, коли так і хочеться покласти на когось вину. Він дає покрокові інструкції, яких ми повинні дотримуватися, щоб продовжувати рух до своєї мети. Він розповідає про різні можливості знайти підтримку. А ще навчає спеціальних вправ, які налаштовують на позитив. Ця книжка — дорожня карта, що допоможе нам пройти шляхом Тревіса від травми і страждання до спокою і задоволення.

Ця книжка описує не лише особистий досвід Тревіса. Він також розповідає історії інших людей, які пережили катастрофу

й не зламалися. Він аналізує, чого вони навчилися і як їхні знання можуть допомогти іншим. У книжці ми читаємо про Ліз, чоловіка якої, військового пілота, збив п'яний водій. Раптово овдовівши в молодому віці, Ліз мусила сама виховувати двох дітей. Ми дізнаємося історію Рея, ветерана війни, який бореться з почуттям провини вцілілого і втратою ідентичності. А також познайомимося з Анною, яка намагається пережити важке розлучення. Як ці люди тримали удар? На це запитання Тревіс і дає відповідь у своїй книжці.

«Повернутися у стрій» — це також нагадування, що наш людський досвід не унікальний. Ми всі з чимось боремося. Ми всі відчуваємося самотніми. Проте переважна більшість із нас думає, що ніхто не зрозуміє й не відгукнеться, коли в наше життя вторгнеться смуток і темрява. Це не так. Страждання повсюдне, і боротьба не оминає нікого. Та якщо хтось у світі й розуміється на боротьбі та стражданні, то це Тревіс Міллз.

Але, на щастя для нас, Тревіс знає, що є шлях, який може вивести з цієї темряви. Він знає, що і як робити — і ділиться цим з нами.

Ця книжка — майстерклас зі зцілення, відновлення та перекалібрування. Тревіс не шукає виправдань. Тревіс не скаржиться. Тревіса не зупиняють постійні виклики — вони рухають його вперед. Станьмо й ми такими, як Тревіс, у цьому.

Тревіс Міллз — найкращий приклад людського духу, який я коли-небудь зустрічав.

Дякую, Тревісе, за те, що ділишся з нами своїми уроками.

Дякую за те, що показуєш, як потрібно жити.

Дякую за те, що став моїм героєм.

Джоко Віллінк
травень 2023 року

Вступ

У житті кожного з нас є момент, який ми ніколи не забудемо, — момент, який повністю змінює траєкторію нашого життя.

Для мене це був не той спекотний день в Афганістані 10 квітня 2012 року — коли я скинув з себе рюкзак і випадково активував саморобний вибуховий пристрій, розрахований на вантажівку. Це був не той день, коли я ледь не загинув і отримав важкі поранення, хоча визнаю — той день на службі видався дуже й дуже поганим.

Направду важкий момент настав вісімнадцять місяців по тому — тоді я опинився на самоті в спальні на маленькому тєхаському ранчо у батьків моєї дружини. Я сидів на краю ліжка, і мій погляд був прикутий до молодого десантника, який дивився на мене з маленької срібної фоторамки. У яскравій помаранчевій бейсболці, з посмішкою, як у рекламі зубної пасти, бєєць гордо стояв у формі в оточенні свого підрозділу, мружачись від афганського сонця.

Тим десантником був я, штаб-сержант армії США Тревіс Міллз із 82-ї повітряно-десантної дивізії. Фото було зроблене всього лише за два роки до того дня — а мені здавалося, що то було в іншому житті. Я більше не був тією людиною на фото

і вже ніколи нею не буду. Саме тієї миті я відчув себе безпорадним. Розлюченим. Зневіреним. Наляканим. І все це водночас.

У кожного бувають такі моменти.

Я з болем усвідомив: моя військова служба добігла кінця, і я більше ніколи не вдягну військову форму. Я більше ніколи не буду віддавати накази своїм людям. Я більше не буду воювати за свою країну. Бо я вже не штаб-сержант Тревіс Міллз на третій ротациї в Афганістані. В армії для мене було розписано все. Завжди було чітке завдання й ретельно продумана стратегія виконання. Я завжди знав, що і як потрібно робити. А тоді все довкола було таким... невідомим.

Я знаю, що не повинен цього визнавати (особливо як колишній воїн 82-ї повітряно-десантної дивізії), але на мої очі навернулися сльози. Я голосно заридав, хапаючи повітря й намагаючись відновити дихання.

На щастя, в цей момент до кімнати увійшла моя дружина Келсі. Я витер очі тим, що залишилося від моєї правої руки, а вона сіла поруч. Побачивши моє заплакане обличчя, дружина глянула мені в очі й, погладжуючи мене по спині, заспокійливо промовила: «Усе буде гаразд. Ми є одне в одного, і ти знаєш, що разом зможемо пройти через усе. Тож усе буде добре». Більше вона не сказала ані слова, та й не треба було. Мені стало легше від самої її присутності.

Я знав, що вона має рацію. Келсі й моя донька постійно були зі мною, поки я відновлювався у Військово-медичному центрі імені Волтера Ріда. Мої батьки, її батьки, також мої родичі — усі вони дуже мене підтримували. Мені допомагали (і продовжують допомагати) товариші по службі. Я знав, що мені пощастило. Багато побратимів не повернулися додому. І не всі, хто повернувся, мали таку підтримку, як я. Де-хто продовжував нести на собі тягар війни, позбутися якого здавалося непосильною задачею. Тієї миті в обіймах Келсі я свідомо вирішив, що не дам ворогу перемогти. Я мав оплакати втрату людини з того фото, інакше не зміг би рухатися